

## Trainings Gruppe Mehrkampf (Rick)

Tag	Zeit	Wo		Trainer	Valerij Bauer	Anmerkung	Was
<b>MO</b>	18.00 – 20.15	MZH Oberdorf	Training	Rick		Zirkel, Vorlageläufe, Bauch- Rücken	
	18.00 – 20.30	Schützenmatte	Training	Ursi		<b>Celine</b> ; Kugel, Zirkel	Kugel
<b>DI</b>	10.00 – 12.00	Schützenmatte	Training	Claudine		Sportklassentraining Matthias, Celine, Nadja, Joana, Noelle (Individuallösung)	Hürden
	18.30 – 20.00	MZH Oberdorf / Kunstrasen	Training	Rick		Rasendiagonale (ev. Kunstrasen) und Assymetrischer Sprint (Halle nur bis 19.00h) // <b>Kunstrasen ab 6. November 2018</b>	
	17.00 – 18.15	Niederdorf	<b>Kraft</b>	Rick		<b>Celine</b> : Kraft Oberkörper und Kraft Knie	
<b>MI</b>	18.15 – 20.30	Dreifachhalle	Training	Rick		Physiotraining inkl. Kraft Hüftgelenk (Add-Abduktoren, Beuger, Strecker, Sprung // Sekundenläufe	
	Individuell	Lampenberg	Physiotraining	Ruth		Joana, Nadja	
<b>DO</b>	10.00 – 12.00	Schützenmatte	Training	Ursi / Claudine		Sportklassentraining Matthias, Nadja, Joana	Kugel
		Luzern	Training	Terry Mc Hugh		<b>Celine</b> : Speertraining	Speer
	16.30 – 17.45 17.45 – 19.00 19.00 – 20.30	Niederdorf Niederdorf Niederdorf	<b>Kraft</b> <b>Kraft</b> <b>Kraft</b>	Julia Rick od. Selbst. Rick		Elena, Jana, Celina, Luana Joana, Nadja, Noëlle, Nemea Celine, Sina, Lasse	
<b>FR</b>	18.30 – 20.30	Dreifachhalle	Training	Rick		Rasendiagonale und Assymetrischer Sprint / Kraft Knie <b>bis 17. Dezember 2018</b>	
	18.15 – 20.30	End der Welt, Magglingen	Training	Rick		<b>Ab 17. Dezember 2018</b> jeden Freitag (2x mit Übernachtung, 1x ohne – immer dieser Rhythmus)	
<b>SA</b>	10.00 – 12.00	End der Welt, Magglingen	Training	Rick		<b>Ab 17. Dezember 2018</b>	
	10.30 – 14.00	MZH Waldenburg	Training	Rick		Wurftraining und Valerij Bauer	Speer

### Planung Nemea

Montag: Zirkel  
 Dienstag: Asymetrische Läufe  
 Mittwoch: Physiotraining inkl. Kraft Hüftgelenk (Adduktoren, Abduktoren, Beuger, Strecker), Sprung und Sekundenläufe Bauer  
 Donnerstag: Kraft Beine und Oberkörper 19.00h (mit Celine)  
 Freitag: Asymetrische Läufe und Kraft Knie  
 Samstag: Wurfkraft und Tempoläufe Berg

### Planung Joana, Noëlle

Montag: Zirkel  
 Dienstag: Hürdenttraining  
 Mittwoch: Joana: Physio bei Ruth // Noëlle: Physiotraining, Sprung und Sekundenläufe Bauer  
 Donnerstag: Joana: Kugel – am Abend: Kraft Beine und OK // Noëlle: Kraft Beine und OK

### Planung Nadja

Eigene Planung und Planung Ruth